

اسما الحسنی

موفقیت با ایمان به صفات زیبا



جلسه ۱ فصل اسما الحسنی.... کلیک کنید



جلسه ۲ فصل اسما الحسنی.... کلیک کنید



جلسه ۳ فصل اسما الحسنی.... کلیک کنید



جلسه ۴ فصل اسما الحسنی.... کلیک کنید





جلسه ۵ فصل اسما الحسنی.... کلیک کنید



جلسه ۶ فصل اسما الحسنی.... کلیک کنید



جلسه ۷ فصل اسما الحسنی.... کلیک کنید



ارتباط با استاد، ارسال نظر و ... (کلیک کنید)



جهت شرکت در فصل دوم اسما الحسنی کلیک کن



(دستورالعمل و تمرینات جلسات)

1. حداقل هفت مرتبه به هر کدام از جلسات گوش دهید تا بیداری درون برای شما رخ دهد

2. تمرین تقویت اراده با تنفس پنج ثانیه دم و پنج ثانیه بازدم، روزی 10 مرتبه و هر بار 10 دم و باز دم هفت ثانیه ای انجام دهید و در دلتان بشمارید و تمرکزتان را تنها روی ورود و خروج هوا از سوراخ بینی بگذارید. هر بار که فکری درحین تمرین سراغتان آمد، مجدد تمرکز را روی ورود و خروج هوا از سوراخ بینی بگذارید.

3. تکنیک خلق با حبس نفس: در طول روز هر بار که احساسات بد شد یا به ناخواسته ای برخوردید به جای واکنش منفی نشان دادن، سریع یک نفس عمیق بکشید. هفت ثانیه نفستان را نگه دارید. سپس آرام نفستان را خارج کنید. هنگامی که نفستان را خارج میکنید. سه مرتبه بگویید خدایا شکر که همه چیز به نفع من تموم میشه. با این تکنیک به جای جنگ یا فرار از مشکل. اون را با پذیرش و صبر و سپاسگذاری و قدرت را به خدا دادن. یک اتفاق خوب از این انرژی منفی خلق میکنید.

4. هر زمان که میتوانید صد مرتبه در روز بگویید خدایا سپاسگذارم.

5: در تمرین تنفس هفت ثانیه ای، این بار هفت ثانیه دم میگیریم و هنگام بازدم ذکر (یارب) را مدام تکرار میکنیم تا بازدم تمام شود. این تمرین را در طول روز حداقل ده مرتبه و در هر مرتبه ده دم و باز دم اجرا کنید. در این تمرین، هنگامی که توی بازدم به آرامی نفس را تخلیه میکنید و ذکر میگویید. باعث تقویت بیشتر نیروی اراده مغز به کمک خدا میشوید.

6: تکنیک جذب و دفع: هنگامی که تمرین مواجهه با تضادها را انجام میدهید (یک نفس عمیق و هنگام بازدم سه مرتبه جمله تلقینی خدایا شکر که همه چیز به نفع من تمام میشه) بعد از ساعاتی یا نهایت تا چند روز آینده این تمرین باعث خلق نعمتی از طرف خداوند میگردد.

مراقب باشید جذب و دفع رخ ندهد. که توی فایل جلسه توضیح داده شده است.

7: یک دفترچه تهیه کنید و هنگام خواب اتفاقات خوبی که خلق کرده اید را بنویسید و به یاد بیاورید و جلوی هر کدام بنویسید خدایا سپاسگذارم و هنگام به یاد آوری شوق و ذوق زده شوید)

8: اگر اتفاقات ناگوار و تکرار شونده در زندگی تان مدام رخ میدهد یا خواسته ای دارید که خیلی تلاش کردید و رخ نمیدهد و یا این که فکر میکنید اشتباهات زیادی در زندگی مرتکب شده اید که قابل برگشت نیستند یا این که احساس عذاب وجدان مدام سراغتان میاید یا از کسی نفرت دارید و ... از تکنیک پاک سازی استفاده کنید. مساله مورد نظرتان را به یاد آورید و جمله (متاسفم لطفا منو ببخش خدایا شکرت دوستت دارم را 700 بار تکرار کنید و هنگام این تمرین احساس ندامت و گریه را حتما بگنجانید. زیرا بدون این عمل، برون ریزی های احساسی در ساعات یا روزهای آتی باعث میشوند تا در ناخواسته ای تجربه شوند.